

### **Литература:**

1. Конь, И. Я. Актуальные проблемы организации питания школьников / И. Я. Конь, Л. Ю. Волкова, С. А. Дмитриева // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. – 2005. – № 11. – С. 43–47.
2. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровье студентов Дальневосточного федерального университета / О. Б. Сахарова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2006. – № 2. – С. 56–61.
3. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов леч. фак. : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

## **ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ**

**Попелушко В.П.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

**Актуальность.** Беременность – это период, сопровождающийся значительными функциональными изменениями в организме женщины, которые необходимы как для удовлетворения собственных потребностей, так и для обеспечения интенсивного роста и развития плода. Адекватное потребление макро- и микроэлементов в это время является крайне важным, так как недоедание или избыточное питание повышают риск развития акушерских и перинатальных осложнений [1, 3].

Рациональное питание – полноценный набор разнообразных пищевых продуктов в соответствии со сроком беременности и правильное распределение пищевого рациона в течение дня. Рацион составляется индивидуально с учетом роста и массы тела беременной женщины, величины плода, характера течения беременности и трудовой деятельности женщины.

Интенсивность основного обмена при беременности возрастает примерно на 10%, а общие энергетические затраты составляют 2500 ккал в сутки. Это обусловлено повышенным потреблением кислорода и активностью плода. Энергетические затраты связаны с ростом плода, плаценты, матки, молочных желез. С началом беременности количество расходуемой энергии постоянно увеличивается до 30-недельного срока, затем наблюдается некоторое его снижение.

Дополнительные затраты, возникающие во время беременности, покрываются в основном за счет жиров (50%) и углеводов (около 33%). Белки используются почти исключительно для формирования тканей плода и только около 6,5% расходуется на энергетические траты [2].

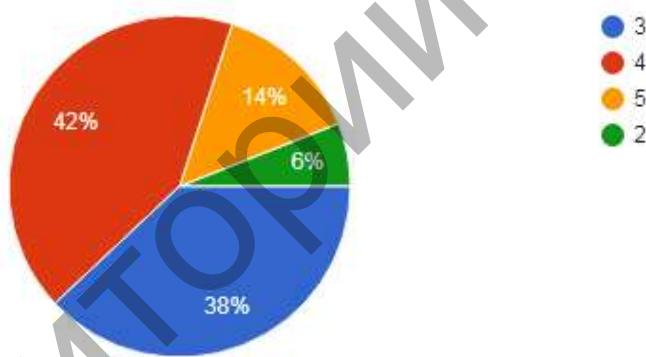
**Цель.** Изучить рационы питания до беременности и их изменение во время беременности.

**Материалы и методы исследования.** В качестве материалов исследования были использованы данные анкетного опроса в формате Google-Формы.

В анкетировании приняло участие 50 респондентов в возрасте от 16 до 39 лет. Среди них: 16 – 20 лет – 10%, 21 – 25 лет – 26%, 26 – 30 лет – 26%, 31 – 35 лет – 26%, 36 – 39 лет – 12%.

Срок: 10 недель – 2%, 11 – 14 недель – 6%, 15 – 23 недели – 6%, 24 – 31 неделя – 4%, 32 – 36 недель – 12%, 37 – 41 неделя – 70%.

**Результаты исследования и их осуждение.** Согласно данным, полученным при опросе, 6% респондентов питались 2 раза в день, 38% – 3 раза в день, 42% – 4 раза в день, 14% – 5 раз в день (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Количество приёмов пищи до беременности?**

При этом, 10% респондентов употребляли мясо/птицу и морепродукты/рыбу 1 раз в день (чаще – обед), 40% – 2 раза в день, 46% – 3 раза в день, 2% – 1/2 раза в неделю и 2% – не употребляли данные продукты (рисунок 2).

По результатам анкетирования 12% опрошенных употребляли овощи и фрукты 1 раз в день, 68% – 2 раза, 14% – 3 раза в день, 2% – не употребляли данные продукты, 2% – 3 раза в неделю, 2% – реже нескольких раз в неделю (рисунок 3).

Что касается каш и зернобобовых продуктов, то 10% респондентов употребляли данные продукты 1 раз в день, 38% – 2 раза в день (обед/ужин), 50% – 3 раза в день, 2% – 4 раза в день (рисунок 4).

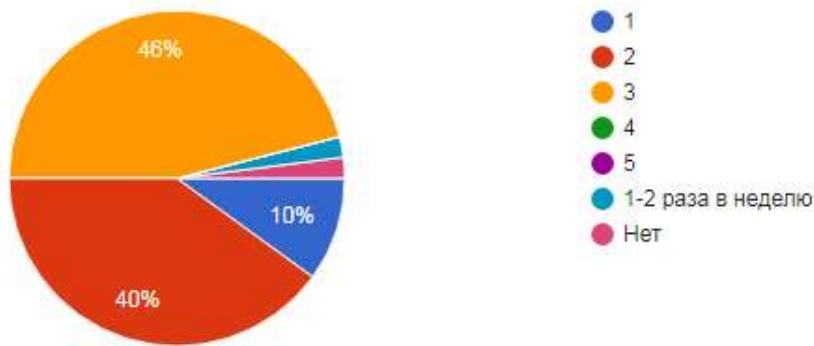


Рисунок 2 – Как часто (сколько раз в день) до беременности вами потреблялись мясо/птица и морепродукты/рыба?

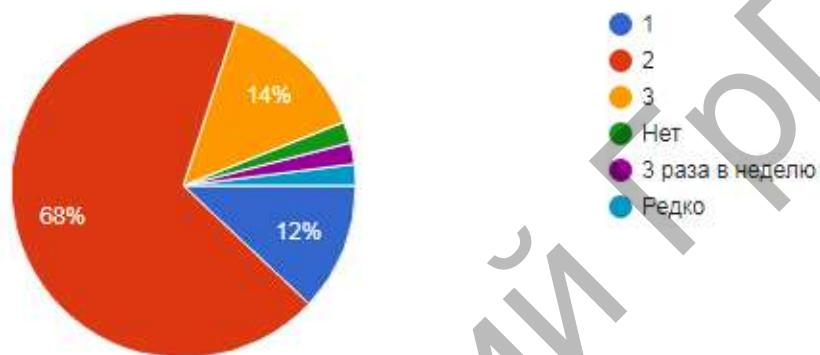


Рисунок 3 – Как часто (сколько раз в день) до беременности вы употребляли овощи/фрукты?

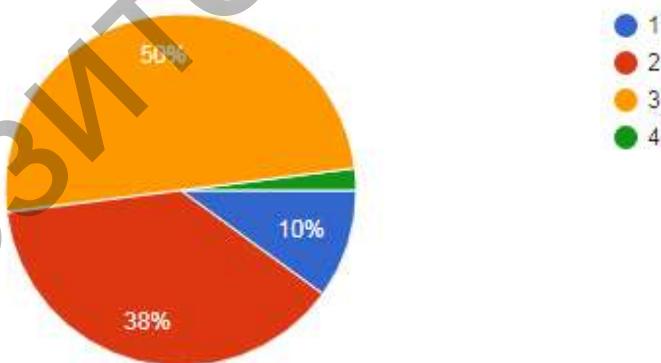
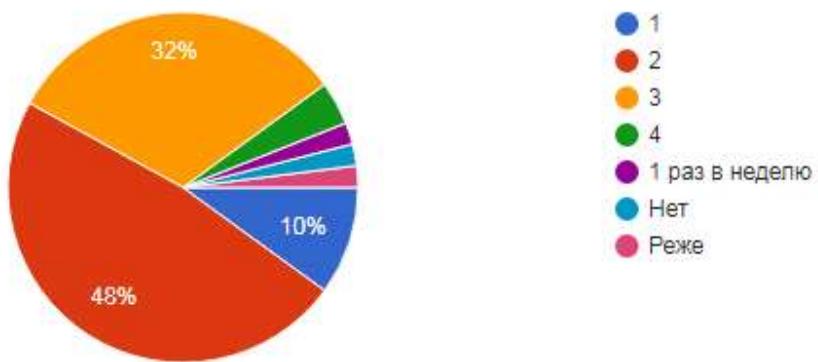


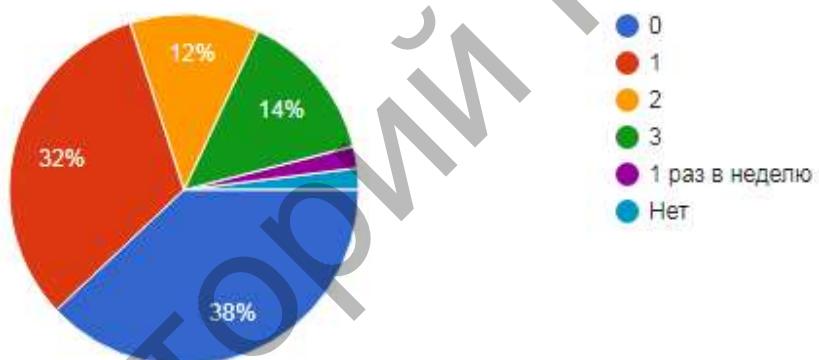
Рисунок 4 – Как часто (сколько раз в день) до беременности вы употребляли каши/крупы/макаронные изделия?

А вот сладости и хлебобулочные изделия 10% опрошенных употребляли 1 раз в день, 48% – 2 раза, 32% – 3 раза в день, 4% – 4 раза в день, 2% – 1 раз в неделю, 2% – не употребляли и 2% – реже 1 раза в неделю (рисунок 5).



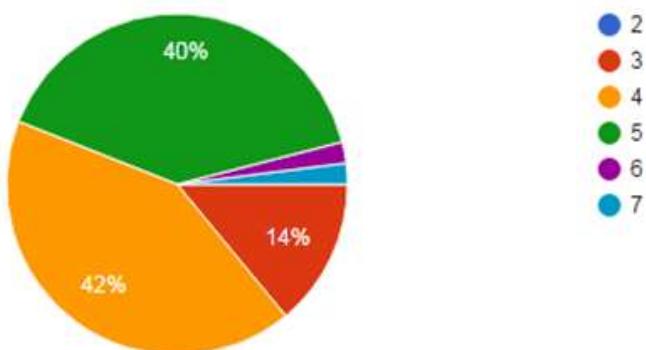
**Рисунок 5 – Как часто (сколько раз в день) вы употребляли хлебобулочные изделия/сладости?**

На вопрос: «Как часто (сколько раз в месяц) вы употребляли фастфуд?» ответы распределились следующим образом: 40% опрошенных не употребляли фастфуд, 32% – употребляли его 1 раз в месяц, 12% – 2 раза в месяц, 14% – 3 раза в месяц, 2% – 1 раз в неделю (рисунок 6).



**Рисунок 6 – Как часто (сколько раз в месяц) вы употребляли фастфуд?**

Согласно данных, полученных на вопрос о количестве приемов пищи в течение дня, то 2% респондентов – питались 2 раза в день, 14% – 3 раза в день, 42% – 4 раза в день, 40% – 5 раз в день, 2% – 6 раз в день (рисунок 7).



**Рисунок 7 – Количество приёмов пищи во время беременности?**

По результатам проведенного опроса, 18% респондентов употребляли мясо/птицу и морепродукты/рыбу 1 раз в день (чаще – обед), 36% – 2 раза в день, 46% – 3 раза в день, 2% – 4 раза в неделю, а что касается овощей и фруктов, то здесь ответы распределились следующим образом: 6.1% опрошенных употребляли овощи и фрукты 1 раз в день, 38.8% – 2 раза, 40.8% – 3 раза в день, 14.3% – 4 раза в день (рисунки 8,9).

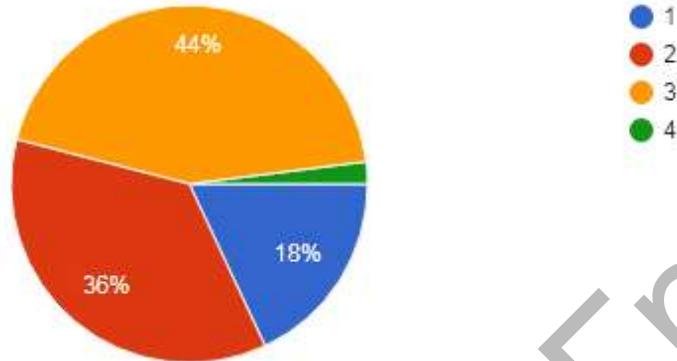


Рисунок 8 – Как часто (сколько раз в день) во время беременности вами потребляются мясо/рыба и морепродукты/птица?

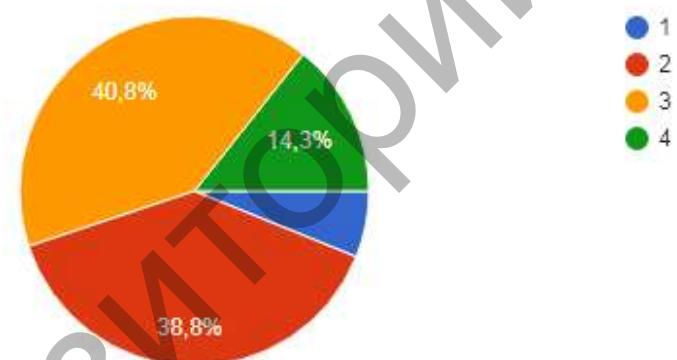
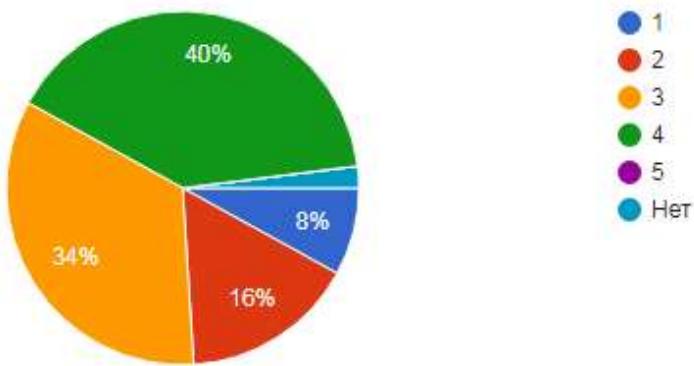


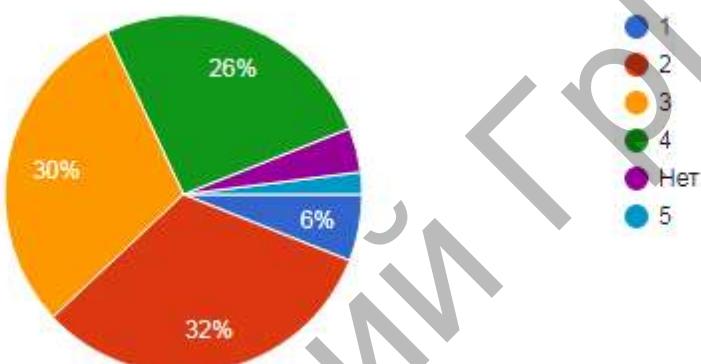
Рисунок 9 – Как часто (сколько раз в день) во время беременности вы употребляете овощи/фрукты?

Каши/крупы/макаронные изделия 8% респондентов 1 раз в день, 16% – 2 раза в день (обед/ужин), 34% – 3 раза в день, 40% – 4 раза в день, 2% – не употребляли, а вот сладости и хлебобулочные изделия 6% опрошенных употребляли 1 раз в день, 32% – 2 раза, 30% – 3 раза в день, 26% – 4 раза в день, 2% – 5 раз в день, 4% – не употребляли (рисунки 10, 11).

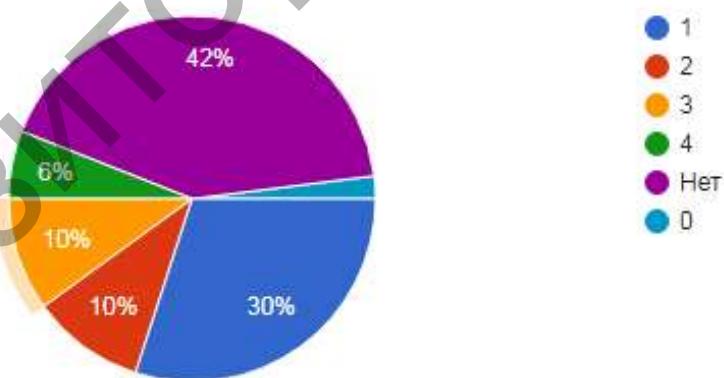
По результатам проведенного опроса совсем не употребляли фастфуд лишь 44% респондентов, 30% – употребляли его 1 раз в месяц, 10% – 2 раза в месяц, 10% – 3 раза в месяц, 6% – 4 раза в месяц.



**Рисунок 10 – Как часто (сколько раз в день) во время беременности вы употребляете каши/крупы/макаронные изделия?**



**Рисунок 11 – Как часто (сколько раз в день) во время беременности вы употребляете хлебобулочные изделия/сладости?**



**Рисунок 12 – Как часто (сколько раз в месяц) вы употребляете фастфуд?**

**Выводы.** Исходя из вышеприведенных данных число приемов пищи увеличивается, количество потребляемого мяса/птицы и морепродуктов/рыбы во время беременности уменьшается, овощей и фруктов увеличивается, каши/крупы/макаронных и хлебобулочных изделий - увеличивается. Большинство беременных отмечали повышенную тягу к сладостям и фастфуду, соленому. Как следствие, это ведет к избыточному потреблению углеводов и риску излишнего набора веса.

### **Литература:**

1. Nutrition during pregnancy: Part 1: Weight gain: Part 2: Nutrient supplements // Institute of Medicine. – Washington : The National Academies Press, 1990. – 468 p.
2. Гигиена и питание беременных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1574222/page:36/>. – Дата доступа: 10.09.2022.
3. Доброхотова Ю. Э. Питание во время беременности / Ю. Э. Доброхотова, Е. И. Боровкова // РМЖ. Мать и дитя. – 2017. – № 25 (15). – С. 1102–1106.

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ СУБЛИМИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ И ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ**

**Портоненко А.М., Мороз Е.В.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – к. м. н., доцент Мойсеёнок Е.А.

**Актуальность.** Продукты быстрого приготовления – изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества. Сублимированные продукты – это продукты, подвергающиеся быстрой, почти мгновенной заморозке. После этого при помощи вакуумной установки из их состава удаляется вода. При сублимированном способе заготовки продуктов в них сохраняется довольно большое количество питательных веществ. Также этот метод способствует удержанию естественного вкуса, цвета и запаха продукта. Однако сублимация относится к разряду дорогостоящих способов консервации. Следовательно, продукты, изготовленные подобным образом, не могут попасть в разряд дешёвых и очень доступных широким слоям населения. Поэтому и спрос на них будет низким.

Высушенные продукты – это продукты, способ приготовления которых предусматривает высушивание сырья при крайне высокой температуре. В этом случае имеющаяся в продукте влага полностью испариться. Сам продукт изменит свой цвет, вкус и запах, поменяется и структура. Исчезнут многие полезные вещества. Вместо них произво-